

# HET KIMURA **SHIATSU** INSTITUUT

Gouden Leeuwplein 1, B-9000 Gent

Tel & Fax: 00 32 (0) 9 225 29 04

[www.kimura.be](http://www.kimura.be) [info@kimura.be](mailto:info@kimura.be)

*Werd opgericht in 1986 als studie- en opleidingscentrum voor Shiatsu, Macrobiotiek, Oosterse Gezondheidszorg en Geneeswijzen.*

*Het is als Shiatsu school erkend door de Belgische en de Europese Shiatsu Federaties*

## **FILOSOFIE VAN HET KSI**

*In onze school worden verschillende shiatsu stijlen aangeleerd en met elkaar vergeleken... De gevorderde studenten worden aangespoord hun eigen stijl te ontwikkelen en zich permanent verder te verdiepen in deze kunst.*

*In het licht van het motto "Non Credo" van Michio Kushi wordt in het KSI onderricht gegeven. Kritisch maar met een open geest. Bereid om dingen te onderzoeken en te ervaren, maar niets klakkeloos aan te nemen.*

*Bij oprichting van het KSI kalligrafeerde reverend Tanaka voor ons volgende tekst: 'Hei Jo Shin' en ook dit werd één der motto's: 'Eerlijk en oprecht van geest'.*



## **HOOFDLESGEVER EN DIRECTEUR (CV) FRANS COPERS**

*Alles begon in 1970: als student geneeskunde kwam hij via Dr. Marc Van Cauwenberghe in contact met de Filosofie en de Praktijk van de Oosterse geneeskunde en besloot die weg in te slaan.*

*Hij studeerde in Boston (USA), in Europa en in Japan met meerdere Westerse en Japanse leraars zoals Michio Kushi, Shizuko Yamamoto, Rex Lasalle, Wataru Ohashi, Yuichi Kawada, Kimura sensei, Harada Kojun en ontmoette zowat 12 jaar geleden Kishi sensei, wiens eenvoudige maar efficiënte technieken hem snel fascineerden.*

*Hij is op dit ogenblik voorzitter van de Belgische Shiatsu Federatie en secretaris van de European Shiatsu Federation.*

## **DE 4 PILLERS VAN HET KSI**

- 4 Basis Disciplines: Shiatsu, Macrobiotiek, Seiki, Aikido.*
- 4 Mudra's of handhoudingen.*
- 4 Polsoefeningen uit de Aikido.*
- 4 Mantra's of meditatieklanken: A O U M.*
- 4 Wegen naar gezondheid: ademen, eten, bewegen, denken...*



## **LERAREN**

*Vanaf de tweede Cyclus werkt het KSI met een groepje uitgelezen gastleraren die alle beschikken over een jarenlange ervaring in shiatsu en oosterse geneeswijzen en garant staan voor de best mogelijke opleiding op dit gebied.*

# CYCLUS I *Eerste jaar*

## NIVEAU 1

10 X 3 uur = 30 uur

-Standaard lichaamsbehandeling

-Basistheorie:



\*Situering van shiatsu: definitie

\*Shiatsutechnieken

\*Embryogenese: ontstaan van leven: materie / energie

\*Meridianen en punten (tsubo)

\*Antagonismen

\*Eenvoudige diagnose

\*Andere oosterse geneeswijzen

\*Filosofie van de oosterse geneeswijzen

-Meditatie, ademhaling, concentratie

-Gebruik van KI met oefeningen

## NIVEAU 2

10 X 3 uur = 30 uur

-Zenshiatsu:

\*Principes, behandeling, stretchposities,

\*Diagnose van de hara, de rug en de meridianen

-Correcties en stretchings

\*Introductie, theorie en toepassingen

-Sotai

\*Idem

-De 5 elementen:

\*Idem

-De Chinese klok:

\*Idem

-Uitdieping van meditatie-, concentratie- & Ki-oefeningen

-Do-in en lichaamstraining



## NIVEAU 3

10 X 3 uur = 30 uur

JIGEN RYU:

\*Principes en theorie

\*éénvoudige polsdiagnose

\*Ki oefeningen

\*Behandeling

MERIDIAANSTUDIE:

\*Verloop van de meridianen

\*Soorten punten: activatie-, kalmerings-, alarmpunten

\*Oefeningen en toepassingen

JIN SHIN DO:

\*Handoplegging (palmhealing)

\*Houdgrepen (holding techniques)



YU EN BO-PUNTEN:    \*in- en uitgaande energie  
                              \*diagnose

- Meditatieve visualisatie
- Consultatietechnieken en diagnoseprocedures (introductie)
- Ethiek en deontologie (introductie)



## **ENERGETISCHE VOEDINGSPRINCIPES: SEISHOKU**

*De Japanse traditionele dietetiek of macrobiotiek*       **7 X 2,5 uur = 17,5 uur**

**1/ BASISPRINCIPES:** *gebaseerd op het gezond verstand, de inzichten van de macrobiotiek of de traditionele Japanse diëtetiek in vergelijking met de recentste bevindingen van de wetenschappelijke dieetleer. De macrobiotische voedselschijf versus de voedingspiramide.*

**2/ HET NATUURLIJKE EVENWICHT:** *het principe van Yin & Yang. Hoe evenwicht te scheppen en balans te brengen binnen onszelf, met de omgeving, de seizoenen, het klimaat, ons werk, onze droom...*

**3/ DE DYNAMIEK VAN VOEDING:** *de Vijf Transformaties. Hoe we de functies van onze organen kunnen versterken, stimuleren of kalmeren en ons metabolisme vitaliseren en herstellen.*

**4/ ZELFDIAGNOSE:** *enkele eenvoudige diagnostiechnieken uit de oosterse geneeskunde om onze conditie na te gaan, ons lichaam beter te begrijpen, ons evenwicht te herstellen en ziektes te voorkomen.*

## **5/ MEDICINALE BEREIDINGEN EN CONDIMENTEN**

*De natuurlijke huisapotheek: simpele bereidingen om je lichaamsfuncties te versterken en symptomen efficiënt aan te pakken met producten uit de macrobiotische keuken.*

**6/ UITWENDIGE BEHANDELINGEN:** *Kompressen, fricties, baden...*

## **7/ DE FILOSOFIE VAN DE MACROBIOTIEK (G. OHSAWA)**

*Historiek, levens- en wereldvisie van de Oosterse Leef- en Geneeswijzen. Een kompas in onze zoektocht naar gezondheid en geluk.*

- lesgever:                   **Frans Copers**

**PRAKTIJK:** *demonstratie en kooklessen: een volledige maaltijd*

**3 X 3 uur = 9 uur**

<b>TOTAAL AANTAL UREN CYCLUS I</b>	<b>116,5 uren</b>
------------------------------------	-------------------

**EXAMENVOORWAARDEN CI:** *Een schriftelijke, mondelinge en praktische proef en vijftig behandelingsverslagen van minstens 17 verschillende personen.*

# CYCLUS II *Tweede jaar*

*Zowat alle volgende lessen zijn in weekendformule met hetzelfde uurrooster: vrijdagavond van 19h30 – 22h30 ; zaterdag 9h30 – 12h30, 14 – 16h & 16h15 – 18h. Samen 10 lessen per weekend (behalve indien anders vermeld) .*

*Ook studenten van andere scholen en geïnteresseerde leken kunnen deze workshops volgen. Voor cursussen met (\*) is minstens basiskennis van shiatsu nodig!*

## GEVORDERDE TECHNIEK (\*)



*Herhalingsles en uitdieping van Cyclus I, aangevuld met de studie en het inoefenen van gevorderde shiatsutechnieken op de stoel en in zijlig, technieken met voeten, knieën, voorarmen en ellebogen... Behandeling van kinderen, zwakke personen en zwangere vrouwen...*

-lesgever: **Frans Copers**

## OKI YOGA

**6 x 2h = 12h**



*Deze vorm van yoga werd ontwikkeld door Oki-sensei, een Koreaanse yoga-leraar die in Japan verbleef en de principes van yoga, van Indische oorsprong en van de traditionele Japanse cultuur met elkaar wist te combineren. De technieken en de oefeningen zijn een stuk dynamischer dan in de traditionele yoga en... lots of fun. De ideale training voor de shiatsu-beoefenaar.*

-lesgever: **Luc Covents**

## VOETREFLEXTHERAPIE: Deel I A & B en Deel II ( 2 x 7h ) + 10h = 24h



*Als aanvulling bij en uitdieping van de shiatsu behandeling, zowel diagnostisch als therapeutisch: een cursus voetreflex gesneden op maat van de shiatsubeoefenaar. De technieken zijn vrij eenvoudig maar zeer efficiënt en kunnen gemakkelijk worden geïntegreerd in de shiatsupraktijk.*

-lesgever: **Gérard Heijnen**

## DE SPIERTEST (\*)

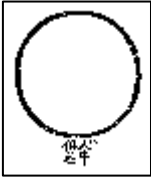


*Introductie van een eenvoudige en praktische methode om iemands conditie te evalueren, je observaties te checken en de achtergronden en diepere oorzaken van allerlei symptomen en klachten te achterhalen... De techniek wordt natuurlijk ingepast in en geïllustreerd binnen de shiatsu-behandeling.*

-lesgever: **André Poppe**

## SEIKI-SOHO INTRODUCTIE EN UITDIEPEING

2 X 10h = 20h



*Seiki Soho of letterlijk 'spirituele levenskracht begeleiding' is een methode ontwikkeld door Akinobu Kishi-sensei, jarenlang een succesvol shiatsu meester, die door jarenlange, intensieve praktijk de techniek van het communiceren door aanraking, op een hoger energetisch niveau heeft getild. Via respectvolle, meestal lichte handoplegging, leer je iemands energieën aanvoelen, creëer je een situatie waarin iemands levenskracht spontaan in beweging komt, een proces van herstel wordt gegenereerd en natuurlijke genezingsprocessen op gang worden gebracht.*

*Seiki is een methode die je behandelingen gegarandeerd op een hoger peil zal tillen!*

-lesgever: **Frans Copers**

## MOXA (\*)



*Behandeling van meridianen, punten en reflexzones door middel van warmte, hitte en infrarode straling: met behulp van gloeiende gedroogde bijvoet (in de vorm van propjes of van een soort sigaar), wordt het energieniveau van de betrokken zones en organen hersteld. Moxa wordt vooral gebruikt bij gebrek aan KI, leegte en koude (zeer geschikt dus in de winter), verzwakte vitaliteit en chronische ziektes.*

-lesgever: **Gérard Heijnen**

## OOSTERSE DIAGNOSE (\*)



*Naast aanraking en betasten van het lichaam, zoals de hara-diagnose bijvoorbeeld, (setsu-shin) en meridiaan- en puntendiagnose (shoku-shin) speelt de visuele lichaamsdiagnose (bo-shin) in shiatsu een grote rol. Alles wat zich binnen in het lichaam afspeelt manifesteert zich ook aan de buitenkant, het komt er alleen op aan deze te leren interpreteren.*

*Huidskleur, lichaamsvormen, de nagels, houding, gedrag... alle geven ze een beeld van onze conditie: hieraan moeten we de richting en de aard van onze behandeling aanpassen.*

-lesgever: **Frans Copers**

## DIEPERE MERIDIAANSTUDIE EN EHBO-PUNTEN (\*)



*Praktische toepassing in de shiatsupraktijk van meridianen en tsubo (TCM) met verdere studie van symptomen en hun verband met de organen; toepassingen van de werking van de vijf-elemententheorie; YU (mu)- & BO (shu)-punten; inwendige meridianen; acute problemen (EHBO)...*

-lesgever: **Gérard Heijnen**

## KI TRAINING



*HARA-versterkende oefeningen. Vele beginnende, maar ook gevorderde shiatsubeoefenaars klagen van vermoeidheid door het geven van shiatsubehandelingen. In het westen worden allerlei beschermings-technieken aangewend, maar dit druist in tegen de principes van de Japanse geneeskunde die ervan uitgaat dat je je voor honderd procent geeft. Daarom is het belangrijk aan je Ki en je conditie te werken en daaraan wordt op dit weekend gewerkt. Via oefeningen, dynamisch of stil, die je ook thuis nog verder kan gebruiken, ga je je KI opladen, leren bewaren en versterken...*

-lesgever: **Luc Covents**

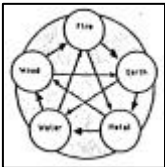
## DE WONDERMERIDIANEN (\*)



*In de Chinese geneeskunde zijn er een aantal 'wondermeridianen'. Het zijn specifieke energiebanen (zoals Dumai en Renmai: Gouverneur en Conceptiemiaan) die niet behoren tot de twaalf klassieke met de organen verbonden meridianen. Ze worden beschouwd als reserves (meren) van energie, waar de andere meridianen uit putten.*

-lesgever: **Covents Luc**

## DE VIJF ELEMENTEN: TOEPASSINGEN IN SHIATSU (\*)



*Naast Yin en Yang maken de vijf transformaties deel uit van de basistheorie van de Oosterse Geneeskunde en zijn een waardevol model om iemand zijn gezondheidstoestand te begrijpen en te beïnvloeden op holistische wijze. Alle organen en meridianen werken op elkaar in via ondersteunende en/of remmende weg. Zo kan je efficiënter in het energiesysteem ingrijpen en de energie in het energetisch systeem herverdelen. elkaar verweven.*

-lesgever: **Vandenabeele Philippe**



## DE NATUURLIJKE HUISAPOTHEEK

KONDIMENTEN, MEDICINALE RECEPTEN, PLEISTERS & COMPRESSEN



*Praktijklessen om met de macrobiotische basisproducten snelle en simpele bereidingen te maken die zullen helpen onze gezondheid te bevorderen of te herstellen en symptomen te bestrijden, zoals koezoedrank, umesjoban, daikondrank, ransho...*

*Natuurlijke uitwendige behandelingen die symptomen verlichten en klachten helpen genezen: gemberkompres, arbi-, mosterdpleister, lotus...*

-lesgever: **Carine Vanhalst**

## DE VIJF TRANSFORMATIES: TOEPASSINGEN OP KOOKGEBIED

**5 x 3h = 15h**



*Vijf kooklessen waarin het yin-yang evenwicht wordt gerespecteerd, maar waar vooral aandacht wordt besteed aan de toepassing van de vijf elementen en hun effect op de gezondheid en de dynamiek van de verschillende orgaansystemen. Deze reeks wordt vanaf nu jaarlijks georganiseerd volgens de seizoenen waarin elk element zich manifesteert..*

-lesgever: **Soul Food**

**TOTAAL AANTAL UREN CYCLUS II**

**160 uren**

**EXAMENVOORWAARDEN CII:** Een schriftelijke, mondelinge en praktische proef en vijftig behandelingsverslagen van minstens 17 verschillende personen.



## CYCLUS III DERDE JAAR



De derde Cyclus is een samenwerking tussen twee scholen, Manipura en het Kimura Shiatsu Instituut en wordt opgesplitst in drie blokken die elk in zijn geheel dienen gevolgd, maar verder ook op zich staan, zodat je dit derde jaar op drie verschillende tijdstippen kan aanvangen.

*Overigens kan elke geïnteresseerde inschrijven, op voorwaarde dat hij het ganse blok volgt en minstens het eerste jaar van de shiatsu-opleiding achter de rug heeft of een evenwaardige studie heeft gedaan.*

*Elk blok (A, B & C) omvat 6 weekends van 10 uur, samen 60 uur. Elk centrum neemt drie weekends voor zijn rekening, in een vast wekerend programma. Je kan inspringen bij het begin van elk blok.*

### UURROOSTER

*Vrijdagavond van 19u30 – 22u30 & zaterdag van 9u30 – 12u30 en 14u – 18u*

### BIJDRAGE

*Het cursusgeld bedraagt 500 € per blok. Bij inschrijving moet minstens de helft van het lesgeld worden voldaan, het saldo wordt verrekend voor de eerste les.*

### INSCHRIJVINGEN

**Opgelet: Inschrijving en betaling in het Kimura Shiatsu Instituut**  
**09 225 29 04 (liefst in de voormiddag)**

**AXA 751 2017684 27 met vermelding CIII Blok B : 2006**

### LOCATIE

*Elke lesgever geeft les in zijn eigen centrum: de lessen gegeven door André gaan door in Zele, Veldeken 198 (052 445 338) de lessen gegeven door Frans gaan door in Gent.*



## DEEL A

*Helende shiatsutechnieken: probleembehandeling en diagnosetechnieken.*

- 1. RUGPROBLEMEN EN BENEN**
- 2. SPIJSVERTERINGS- EN ELIMINATIEPROBLEMEN**
- 3. HOOFDPIJN, NEK- EN SCHOUDERKLACHTEN**



-lesgever: **Frans Copers**

- 4. KLIERSTELSEL EN UROGENITAAL SYSTEEM**
- 5. HART EN CIRCULATIE, LONGEN EN LUCHTWEGEN**
- 6. MOTORIEK EN ZENUWSTELSEL**

-lesgever: **André Poppe**

## DEEL B

### **1. JIGEN RYU:**

*Traditionele medische shiatsubehandeling volgens de Jigen Ryuschool van Harada-sensei, met specifieke meridiaan-eigenschappen, polsdiagnose, de vijf elementen en klachtenbehandeling*



### **2. SEIKI:**

*Inoefenen van energetische en intuïtieve technieken in de shiatsubehandeling, naar de technieken van Kishi-sensei. Leegmaken, invoelen, aanvoelen, vertrouwen, laten in plaats van doen gebeuren.*

*De vorm is 'geen vorm'. Doen door niet-doen...*



### **3. ZEN-SHIATSU:**

*Meridianenstudie en diagnose volgens Masunaga, behandeling en toepassingen . Invoelende oefeningen.*

-lesgever: **Frans Copers**

**4. HARA-DIAGNOSE: Ampuku:**

*Diagnose van de buik (Hara) en rug met toepassingen en praktijk.  
Technieken om het bekken en de lage rug los te maken*

**5. DIAGNOSE EN PATHOLOGIE:**

*Reumatische aandoeningen: tendinitis, poliartritis, jicht, ischias.*

**6. DIAGNOSE EN PATHOLOGIE:**

*Degeneratieve klachten: Calsificatie, artrose, discopathie.*

*-lesgever: André Poppe*

<b>DEEL C</b>
---------------

**1. GO-, GEN- en SEI-PUNTEN:** *-Studie en behandeling met moxa.*

**2. GEVORDERDE OBSERVATIETECHNIEKEN:**

*-De spiertest, klinische praktijk.*

**3. MEDICINALE BEREIDINGEN, COMPRESSEN EN PLEISTERS**

*-lesgever: André Poppe*

**4. OPZETTEN VAN EEN PRAKTIJK:** *-Deontologie en consultatietechnieken*

**5. DE GOUVERNEUR- EN DE CONCEPTIEMERIDIAAN:**

*-Ren Mai, Du-Mai & Cho Mai*

*-lesgever: Frans Copers*

**6. TONG – EN POLSDIAGNOSE:**

*-lesgever: Bruno Braeckman*

<b>TOTAAL AANTAL UREN CYCLUS III</b> <b>Plus Begeleide Stage</b>	<b>180 lessen</b> <b>60 uur</b>
---	------------------------------------

**EXAMENVOORWAARDEN CIII:** *Een schriftelijke, mondelinge en praktische proef en vijftig behandelingsverslagen van minstens 17 verschillende personen plus twee uitgediepte Case Studies van minstens tien opeenvolgende behandelingen (1200 tot 1800 woorden)...*

*De Basis Shiatsu Opleiding* gegeven in het Kimura Shiatsu Instituut is opgedeeld in drie jaar of Cycli (I, II & III) die deel uitmaken van de opleiding tot shiatsbeoefenaar. Naast deze basisopleiding, die in onze school in totaal 453 uur duurt, worden allerlei cursussen georganiseerd om de opleiding te vervolledigen.

Wat shiatsu en aanverwante betreft spreken we van het **Professioneel Trainings Programma** (PTP), bijscholing die tot doel heeft de basis opleiding aan te vullen en uit te werken tot ongeveer 1 000 uren, een vereiste om op Europees niveau erkend te worden samen met de **Basis Medische Opleiding**, die nodig is om op sociaal en politiek vlak erkenning te bekomen. Hierover zijn onderhandelingen en besprekingen aan de gang, ondermeer met het Ministerie van Volksgezondheid.

**Examens:** Na elke cyclus, die kan worden gespreid over maximaal twee jaar, kan je een examen afleggen dat wordt gehomologeerd door de BSF. Het is echter niet nodig om aan examens deel te nemen om naar de volgende cyclus over te stappen, met dien verstande dat je je dan ook niet als professioneel beoefenaar kan vestigen.

Om aan het examen te mogen deelnemen moet je minstens 85% van de cursussen hebben gevolgd. Ook zal de kandidaat examinandus voor de eerste twee Cycli (I & II) 50 shiatsu-verslagen moeten kunnen voorleggen en voor de derde cyclus 100. Verder bestaat het examen uit een schriftelijke, een mondelinge en een praktische proef.

**Credits:** voor alle cursussen van Cyclus I worden credits uitgereikt, als bewijs van deelname aan de lessen. Deze moeten worden voorgelegd bij het examen en zijn het bewijs dat de nodige lessen zijn gevolgd. Vanaf het tweede jaar ontvang je een Studentenboekje, waar alle verdere gegevens worden in genoteerd.

**Familiale Shiatsu:** mensen die geen professionele ambities koesteren kunnen ook allerlei cursussen volgen voor zelfontwikkeling of voor familiale toepassing van shiatsu.

**Onze opleiding** wordt erkend door de **Belgische Shiatsu Federatie** (BSF), die lid is van en erkend door de **European Shiatsu Federation** (ESF). In samenwerking met de BSF, waar alle belangrijke scholen zijn bij aangesloten, en met de ESF, die zowat alle Europese landen vertegenwoordigt, hebben wij een curriculum opgesteld, proberen wij de opleidingen en de examenvoorwaarden te coördineren en werken wij eraan om via een werkgroep de shiatsu-opleidingen in België te professionaliseren, zonder evenwel privé-toepassingen uit te sluiten.

**Wij zijn ervan overtuigd dat het noodzakelijk is om aan kandidaat shiatsu-beoefenaars een degelijke opleiding te geven, zodat wij aan cliënten en patiënten bekwame en betrouwbare beoefenaars kunnen garanderen. Bovendien streven wij ernaar, samen met de hierboven vermelde verenigingen, om shiatsu bekend te maken bij een zo groot mogelijk publiek, en ook om het beroep van shiatsu-beoefenaar te laten erkennen..**

## **BASIS MEDISCHE OPLEIDING**

*Over de medische vakken die later zullen nodig zijn om als 'paramedisch' beroep binnen de complementaire geneeswijzen erkend te worden is nog geen duidelijkheid. Ondertussen heeft de **European Shiatsu Federation** een Europees curriculum opgemaakt die de verschillende nationale opleidingen op elkaar moet afstemmen. Daar zijn 20 uur anatomie, 20 uur fysiologie en 20 uur pathologie in voorzien.*

## **PROFESSIONEEL TRAININGS PROGRAMMA**



*Naast de geregeld weerkerende cursussen, die deel uitmaken van de opleiding, worden geregeld allerlei aanverwante workshops en lessen georganiseerd die passen onder de permanente bijscholing en kunnen dienen als aanvulling bij je opleiding. Nogmaals willen wij benadrukken dat de deze lessen vaak ook door de geïnteresseerde leek kunnen worden gevolgd.*

## **STUDIEBOEKJE VOOR DE SHIATSU STUDENT**

*Vanaf de Tweede Cyclus wordende uitgereikte credits vervangen door een studieboekje waarin alle gegevens van de student worden vermeld, naast alle gevolgde lessen en cursussen en de afgelegde examens. De ESF streeft naar onderlinge erkenning van de diploma's van alle aangesloten landen: in de toekomst zal dit je dus toelaten om ook bij andere centra en in het buitenland cursussen te volgen van een hoger niveau.*

## **INHOUDSTAFEL**

<b>INLEIDING</b>	.....	<b>1</b>
<b>CYCLUS I</b>	.....	<b>2</b>
<b>CYCLUS II</b>	.....	<b>4</b>
<b>CYCLUS III</b>	.....	<b>8</b>
<b>STRUCTUUR SCHOLING EN OPLEIDING</b>	.....	<b>11</b>
<b>VERDERE INFO</b>	.....	<b>12</b>